

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS VII SMP N 1 BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Sopan Fitriani
NIM 08601241088

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta” yang disusun oleh Sopan Fitriani, NIM 08601241088 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 14 Maret 2012
Pembimbing,



A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP. 19601219 18803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 14 Maret 2012
Yang menyatakan,







Sopan Fitriani
NIM. 08601241088

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta” yang disusun oleh SOPAN FITRIANI, NIM 08601241088 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Maret 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M. Pd	Ketua Penguji		27-3-2012
Nur Rohmah M, M. Pd	Sekretaris Penguji		26-3-2012
Soni Nopembri, M. Pd	Penguji I		26-3-2012
Erwin Setyo K, M. Kes	Penguji II		26-3-2012

Yogyakarta, Maret 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M. S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Motto :

- “... janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah....” (QS.az-Zumar [39]: 53)
- Pengalaman terindah yang bisa kita raih adalah misteri, emosi fundamental yang terletak di tengah buaian seni adi luhung, dan ilmu pengetahuan murni. (Albert Einstein)
- Jangan bersedih terhadap pekerjaan yang belum dapat diselesaikan. Ketahuilah bahwa pekerjaan orang-orang besar tidak ada habis-habisnya. Jangan putus asa karena tidak melihat jalan keluar. Yakinlah bahwa Allah SWT dan takdir-Nya selalu ada. (‘Aidh al-Qarni)
- Sesuatu yang tinggi membutuhkan harga yang tinggi dan pengorbanan yang besar (Wirawan)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk

Orang tuaku: Ibu Mistiyani dan Bapak Tuyadi

Serta Adinda Didit D.S.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS VII SMP N 1 BANTUL
YOGYAKARTA**

Oleh
Sopan Fitriani
NIM. 08601241088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah sembilan kelas VII yang terdapat di SMP N 1 Bantul. Sampel penelitian ini adalah tiga kelas yang diambil secara acak dengan undian. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 13-15 tahun, tahun 2010. Instrumen pengukuran status gizi adalah dengan indeks berat badan menurut tinggi badan untuk usia 6-17 tahun. Analisis data menggunakan rumus persentase.

Hasil tes tingkat kesegaran jasmani menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 1 siswa (1,41%), sedang (25,35%), kurang 35 siswa (49,30%), dan kurang sekali 17 siswa (23,94%). Hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 74 siswa (88,10%) dalam kategori baik, 9 siswa (10,71%) kategori kurang dan 1 siswa (1,19%) kategori buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang yaitu 49,30% dan status gizi baik yaitu 88,10%.

Kata kunci: Kesegaran jasmani, Status gizi, Siswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta”.

Penulis menyadari tanpa bantuan berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh kuliah.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Program Studi PJKR yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Agus Susworo Dwi M, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing, mengarahkan selama menjadi mahasiswa
5. Ibu A. Erlina Listyarini, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing, yang telah sangat sabar membimbing, memberi nasehat dan arahan hingga saya menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SMP N 1 Bantul yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Bapak Arifin dan Bapak Roh Admaji guru penjasorkes SMP N 1 Bantul, atas bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini
8. Bapak, ibuku, adikku, Keluarga Indiyanto (Bapak Agus, Bulik Fitra, Zaidan dan Indira) atas dukungan, arahan, nasehat, senyuman setiap hari dan segalanya. Serta keluarga besar yang telah memberikan bantuan moril serta materil dengan senantiasa memberikan semangat untuk dapat menyelesaikan studi.
9. Keluarga kecil (Raras, Nur, Peby, Randhyat, Akbar dan Ibnu) atas persahabatan dan semua kenangan, semoga persahabatan kita selamanya.
10. Mas Putut Ristanto atas motivasi dan segalanya serta sahabatku, Lingga, Datul, dan Pak Wir semoga persahabatan kita abadi
11. Teman-teman yang membantu saya dalam proses pengambilan data, Ahmad, Prima, Fita, Taqem, Yanuar, Rahmawan, Novi, dan Utvi, terimakasih telah membantu.
12. Teman-teman PJKR B angkatan 2008, atas kenangan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung selama saya menempuh bangku kuliah.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan saran dan kritik serta bantuan selama ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Yogyakarta, Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Kesegaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2. Status Gizi.....	17
a. Pengertian Gizi.....	17
b. Pengertian Status Gizi.....	24
c. Angka Kecukupan Gizi.....	25
d. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	27
3. Karakteristik Siswa SMP	29
4. Situasi dan Kondisi SMP N 1 Bantul	31
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Lokasi Penelitian	40
E. Waktu Penelitian	41
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	49
B. Deskripsi Data Penelitian	50
1. Tingkat Kesegaran Jasmani	50
2. Status Gizi	53
C. Analisis Hasil Penelitian	57
1. Tingkat Kesegaran Jasmani	57
2. Status Gizi	58
D. Pembahasan	59
1. Tingkat Kesegaran Jasmani	59
2. Status Gizi	61

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	63
C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	66
----------------------	----

LAMPIRAN	68
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak-anak	26
Tabel 2. Peserta Tes Kesegaran Jasmani	39
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra	46
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	46
Tabel 5. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	47
Tabel 6. Norma Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB	48
Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	51
Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	42
Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII	53
Tabel 10. Peserta Pengukuran Status Gizi	54
Tabel 11. Status Gizi Siswa Putra.....	54
Tabel 12. Status Gizi Siswa Putri	55
Tabel 13. Status Gizi Siswa Kelas VII.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Proses Pencernaan Manusia	23
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul	51
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul	52
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul	53
Gambar 5. Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul	55
Gambar 6. Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul	56
Gambar 7. Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	68
Lampiran 2. Surat Keterangan/Ijin.....	69
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi	71
Lampiran 5. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun	75
Lampiran 6. Indeks BB/TB umur 6-17 tahun	84
Lampiran 7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	86
Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	87
Lampiran 9. Hasil Pengukuran Status Gizi.....	89
Lampiran 10. Dokumentasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiakan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang saling mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2006:204) dijelaskan tentang tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan individu secara *organik, neuromuscular*, intelektual dan emosional. Aktivitas dalam pendidikan jasmani telah mendapatkan sentuhan diktatik metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran, mengembangkan *organic neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Hubungannya dengan perkembangan fisik siswa, pendidikan jasmani ikut memberikan peran yang penting. Proses pendidikan jasmani

merupakan proses yang berlanjut dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang sesuai dengan waktu perkembangannya agar tercapai pertumbuhan, perkembangan dan kesegaran jasmani yang baik (Rusli Lutan, 2001:35). Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain makanan yang dikonsumsi, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan pengamatan sekilas dan beberapa informasi yang didapat dari berbagai pihak, aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMP N 1 Bantul kurang maksimal. Selain untuk kegiatan belajar, kebanyakan waktu siswa digunakan untuk menonton televisi, bermain *game/playstation*, atau berada di depan komputer untuk *browsing* internet. Oleh karena banyaknya kegiatan akademik dan aktivitas yang minim gerak, siswa jarang memiliki waktu untuk melakukan kegiatan olahraga.

Setiap hari, siswa SMP N 1 Bantul memerlukan waktu rata-rata tujuh jam untuk belajar di sekolah dan ditambah les, kegiatan ekstrakurikuler serta tugas-tugas mandiri maupun tugas kelompok. Padatnya aktivitas akademik yang dilakukan oleh sebagian besar siswa SMP N 1 Bantul tersebut berhubungan dengan waktu istirahat siswa. Jika siswa melakukan kegiatan dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 14.00 WIB, ditambah dengan les dan tugas mandiri, tentunya hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk istirahat.

Selain aktivitas fisik dan istirahat yang cukup, kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh makanan yang dimakan sehari-hari atau asupan gizi. Makanan seperti gorengan, tempura, siomay, mie rebus, dan sebagainya banyak dijual di kantin dan sekitar sekolah. Melihat kenyataan yang sebenarnya, jenis makanan yang dikonsumsi siswa di sekolah kurang memenuhi asupan gizi yang seimbang. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani yang bertugas membantu meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani anak sangat perlu mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didiknya.

Selain mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui besarnya status gizi siswa untuk mengantisipasi dan sebagai upaya untuk meningkatkannya. Sebenarnya upaya peningkatan status gizi untuk membangun manusia yang berkualitas harus dimulai sejak dini, yaitu sejak masih dalam kandungan. Namun, seiring berjalannya waktu, semakin seseorang tumbuh, kebutuhan akan gizi yang seimbang dan status gizi yang baik harus terus dipertahankan secara terus menerus.

Status gizi didukung kesegaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kesegaran yang baik diharapkan seseorang dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat

prestasi yang optimal, menghadapi tantangan kehidupan sebagai pelajar dengan tangguh, dan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh. Pada intinya setiap orang membutuhkan makanan yang bergizi untuk kelangsungan hidup, melakukan aktivitas sehari-hari, untuk menjaga kesegaran jasmaninya sehingga membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan gizi untuk setiap individu memang berbeda pada setiap periodisasi umur dan intensitas aktivitas fisik dari rutinitas kegiatan sehari-harinya.

SMP N 1 Bantul merupakan Rintisan Sekolah Berstandar Internasional (RSBI) yang memiliki prestasi akademik dan non akademik yang bagus. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 9 Desember 2011, orang tua siswa berasal dari kelas sosial menengah ke atas 43,67 % orang tua siswa menjadi PNS dengan rata-rata gaji setiap bulannya lebih dari Rp. 2.000.000,00. Bila dilihat dari segi ekonomi, dimungkinkan siswa yang bersekolah di SMP N 1 Bantul memiliki status gizi yang baik, karena dianggap cukup untuk membeli

makanan yang bergizi. Namun, hal tersebut belum menjamin makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang seimbang. Apalagi jenis makanan yang dijual di kantin dan sekitar sekolah kurang bahkan tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi yang seimbang.

Pada usia Sekolah Menengah Pertama (SMP), anak memasuki masa yang disebut sebagai masa pubertas, yakni masa awal terjadinya pematangan seksual. Dalam proses perkembangan seseorang sulit membedakan antara masa puber dan masa remaja karena masa puber merupakan tanda awal seseorang memasuki masa remaja. Pada masa pubertas ini akan terjadi perubahan-perubahan yang besar dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang, baik dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maupun dalam perkembangan psikososial.

Siswa kelas VII SMP merupakan tingkat awal seorang siswa memasuki gerbang sekolah menengah pertama. Sehingga diperlukan waktu untuk menyesuaikan kebiasaan di sekolah lama (Sekolah Dasar) dengan sekolah yang baru (SMP). Sekolah khususnya guru pendidikan jasmani SMP N 1 Bantul belum memiliki data tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswanya. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi perlu diketahui untuk kelangsungan proses belajar mengajar yang lancar dan penanganan lebih lanjut apabila ada masalah mengenai tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa.

Mengingat pentingnya mengetahui kesegaran jasmani untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dalam hal ini melakukan tugas belajar dengan baik, dan status gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Dengan demikian, sekiranya perlu menyusun tugas akhir skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gaya hidup siswa menggunakan waktu luang lebih banyak dilakukan untuk menonton televisi, bermain *game/playstation*, dan *browsing* internet sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.
2. Banyaknya kegiatan akademik seperti les, kegiatan ekstrakurikuler, tugas mandiri dan tugas kelompok sehingga siswa kurang memiliki waktu untuk istirahat
3. Jenis makanan yang dimakan siswa yang dijual di kantin dan sekitar sekolah kurang memenuhi gizi yang seimbang.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta.
5. Belum diketahui status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah, yaitu tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta?
2. Seberapa besar status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta.
2. Mengetahui status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta

F. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan, penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti yang melakukan penelitian terkait masalah tingkat kesegaran jasmani dan status gizi.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru pendidikan jasmani tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa tingkat SMP sehingga guru pendidikan jasmani dapat mengantisipasi dan menambah kemajuan dalam pembelajaran secara umum dan khususnya pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang sehat fisik, emosi, sosial dan cerdas.
- c. Untuk siswa setelah mengetahui hasil penelitian dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizinya

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Salah satu tugas guru pendidikan jasmani di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Secara bahasa, kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmanadji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini, sejalan dengan pengartian kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik I (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001:7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar apabila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhammad bazin Khadafi (2009:52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar/segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan yang dapat menghambatnya sehingga mampu melakukan pekerjaan tersebut secara efektif dan efisien. Kesegaran jasmani yang baik perlu dimiliki setiap orang untuk beraktivitas dalam hidupnya. Setiap orang memiliki kemampuan untuk beraktivitas sepanjang hayat hidupnya. Tidak terkecuali siswa, siswa melakukan aktivitas meliputi kegiatan belajar mengajar di sekolah, les, kegiatan ekstrakurikuler dan sebagainya. Agar aktivitas berjalan dengan baik dan

lancar tanpa kelelahan yang bisa menghambatnya, setiap siswa perlu memiliki kesegaran yang baik.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Moelyono W (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk menyuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

2) Kekuatan otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

3) Tenaga ledak otot.

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

4) Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

5) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

6) Kelentukan.

Kelenturan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.

7) Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

8) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pendapat lain mengenai komponen dasar kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan diungkapkan oleh Thomas.R, Larame, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005:6),, yaitu :

- 1) Kekuatan otot
- 2) Daya tahan otot
- 3) Kelentukan
- 4) Daya tahan umum (*cardiovascular*)
- 5) Komposisi tubuh.

Secara lebih terperinci komponen kesegaran jasmani di bagi menjadi dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- 1) Kebugaran terkait dengan kesehatan,
 - a) Daya tahan aerobik;
 - b) Kekuatan otot;
 - c) Daya tahan otot;
 - d) Fleksibilitas;
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa,
 - a) Koordinasi;
 - b) Keseimbangan;
 - c) Kecepatan;
 - d) Agilitas;
 - e) Power;
 - f) Waktu reaksi

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kesegaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani menurut umur.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi (2009:52)

berpendapat bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain:

1) Makanan yang cukup dan bergizi

Fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat terpenuhi bila makanan yang dikonsumsi cukup secara kuantitas untuk memperoleh energi, cukup nilai gizi dan kestabilan metabolisme dalam tubuh.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih dan lain-lain, termasuk juga menghindari kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba

3) Istirahat atau tidur yang cukup

Pada dasarnya setiap kegiatan fisik harus didahului dengan pemanasan, kegiatan inti, kemudian pendinginan. Dalam aktivitas sehari-hari istirahat sangat diperlukan untuk memulihkan tenaga. Istirahat dapat berupa kegiatan yang tidak mengeluarkan banyak energi seperti duduk, berbaring dan tidur. Menurut penelitian, waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam

perhari, usia 4-12 tahun adalah 10 jam perhari, untuk pelajar rata-rata waktu tidur 8 jam dalam sehari dan untuk orang dewasa memerlukan waktu tidur 5-7 jam per hari

4) Latihan jasmani atau latihan olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan terus menerus. Latihan yang dilakukan secara sistematis ini meliputi latihan beban untuk komposisi tubuh, latihan daya tahan *cardiorespirasi*, latihan untuk daya tahan otot, Menurut Djoko Pekik I (2004: 8), agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:

(1) *Overload* (beban lebih)

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Misalnya seorang siswa yang biasanya lari 1000 m menempuh waktu 7 detik, untuk latihannya harus mencapai 1000 m menjadi 6,50 detik.

(2) *Specifity* (kekhususan),

Peningkatan dalam berbagai aspek kesegaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan

kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

(3) *Reversible* (kembali asal),

Kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus. Dalam beberapa penelitian dinyatakan bahwa kesegaran jasmani yang telah diperoleh akan mengalami penurunan setelah 6-12 minggu tidak melakukan latihan, dan akan hilang jika 12-20 minggu tidak melakukan latihan. Oleh karena itu, meskipun tubuh sudah dalam keadaan segar apabila tidak dilakukan latihan secara teratur dan terus menerus kesegaran yang telah dicapai akan hilang.

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik I. (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan modal latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran/dosis

latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensitas, and time*).

a) *Frekuensi*

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaliknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jum'at, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c) *Time*

Adalah waktu/durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat di atas, Rusli Lutan (2001: 35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

2. Status Gizi

a. Pengertian Gizi

Secara bahasa, istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Atikah Proverawati dan Erni Kusuma Wati (2010:1) mendefinisikan ilmu gizi sebagai suatu cabang ilmu yang mempelajari zat-zat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan dan proses yang terjadi ada pangan sejak dikonsumsi, dicerna, diserap sampai dimanfaatkan oleh tubuh serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhinya.

Dari sudut pandang fungsi, Sunita Almatsier (2002 : 3) mendefinisikan zat gizi sebagai ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Pengertian tentang zat gizi tersebut dilengkapi oleh pendapat Djoko Pekik I (2007:2) yaitu sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Secara umum menurut Mary E. Barasi (2009:26) zat gizi diklasifikasikan menjadi dua berdasarkan jumlah yang dibutuhkan, sifat kimia dan fungsinya dalam tubuh yaitu *makronutrien* dan *mikronutrien*. *Makronutrien* diperlukan dalam jumlah yang banyak meliputi karbohidrat, lemak dan protein. *Mikronutrien* merupakan zat yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit antara lain mineral dan protein. Sedangkan Atikah Proverawati dan Erna Kusumawati (2010: 5) menyatakan bahwa zat gizi digolongkan ke dalam enam kelompok utama, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Zat gizi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Karbohidrat

Dkoko Pekik Irianto (2007:6) Karbohidrat merupakan satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) dengan rumus kimia $C_n(C_2O)_n$. Bahan makanan yang mengandung sumber karbohidrat antara lain: beras, gandum, sagu, ubi, kentang, dan makanan olahannya.

Fungsi karbohidrat di dalam tubuh seperti yang dijelaskan oleh Atikah Proverawati dan Erna Kusumawati (2010:13-14) adalah sebagai sumber energi, melindungi protein agar tidak dibakar sebagai penghasil energi, membantu metabolisme lemak dan protein, detoksifikasi zat-zat toksik tertentu, memperlancar pencernaan (untuk karbohidrat yang mengandung serat).

Selain yang disebut di atas karbohidrat bermanfaat sebagai:

- a) Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak (1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori)
- b) Pembentukan cadangan sumber energi. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat digunakan
- c) Memberi rasa kenyang, karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa sehingga memberikan rasa kenyang.

2) Lemak (lipid)

Lemak atau lipid adalah garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak tersusun atas molekul karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) dengan jumlah atom lebih banyak $C_{57}H_{10}O_6$.

Djoko Pekik Irianto (2007: 12) menjabarkan manfaat lemak di dalam tubuh antara lain :

- a) Sumber energi (1 gram lemak menghasilkan 9 kalori)
- b) Melarutkan vitamin ADEK sehingga dapat diserap oleh usus
- c) Memperlama rasa kenyang. Dalam saluran pencernaan lemak dan minyak akan lebih lama berada di dalam lambung dibandingkan dengan karbohidrat dan protein, demikian juga dengan proses penyerapan lemak yang lebih lambat. Oleh karena itu makanan yang mengandung lemak mampu memberikan rasa kenyang.

3) Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom karbon (C), (H), (O), dan (N). Protein merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani (protein yang berasal dari hewan) seperti daging, ikan, ayam, telur, susu, *yoghurt* rendah lemak, keju rendah lemak. Sedangkan protein nabati (protein yang berasal dari tumbuhan) seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

Menurut Atika Proverawati dan Erna Kusumawati (2010: 19-21) di dalam tubuh, protein memiliki fungsi:

- a) Sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi. 1 gram protein menghasilkan energi 4 kalori
- b) Membangun sel tubuh dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak, membentuk senyawa-senyawa esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, mempertahankan kenetralan (asam-basa) tubuh, membentuk antibodi dan mentranspor zat gizi.
- c) Bahan pembentuk enzim
- d) Alat pengangkut dan alat penyimpan. Banyak molekul kecil serta beberapa ion dapat diangkut atau dipindahkan oleh protein-protein tertentu.
- e) Pengatur gerakan. Protein merupakan komponen utama daging, gerakan otot terjadi karena adanya dua molekul protein yang berperan yaitu aktin dan myosin
- f) Penunjang mekanik
- g) Kekuatan dan daya tahan robek kulit dan tulang disebabkan adanya kolagen, suatu protein berbentuk bulat anjang dan mudah membentuk serabut.
- h) Pengendalian pertumbuhan. Protein ini bekerja sebagai reseptor yang dapat mempengaruhi fungsi-fungsi DNA yang mengatur sifat dan karakter bahan.
- i) Media perambatan impuls syaraf. Protein mempunyai fungsi ini biasanya berupa reseptor dan lain-lain.

4) Vitamin

Dalam Atikah Proverawati dan Erna Kusumawati (2010:23), vitamin merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup “vita” dan mengandung unsur N (amine). Djoko Pekik Irianto (2007:16) menggolongkan vitamin menjadi dua kelompok yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin larut dalam lemak. Vitamin larut dalam air adalah vitamin B dan C. Jenis vitamin ini tak dapat disimpan di dalam tubuh. Kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urine, oleh karena itu kekurangan vitamin B dan C mudah terjadi. Vitamin larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan di dalam tubuh dengan jumlah yang cukup besar, terutama dalam hati. Vitamin diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi.

5) Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme (Djoko Pekik Irianto, 2007:18). Mineral diklasifikasikan ke dalam mineral makro dan mineral mikro oleh Atikah Proverawati dan Erna Kusuma Wati (2010:28). Yang termasuk mineral jenis ini adalah Kalsium (Ca), Fosfor (P), Kalium (K), Magnesium (Mg), Sulfur (S),

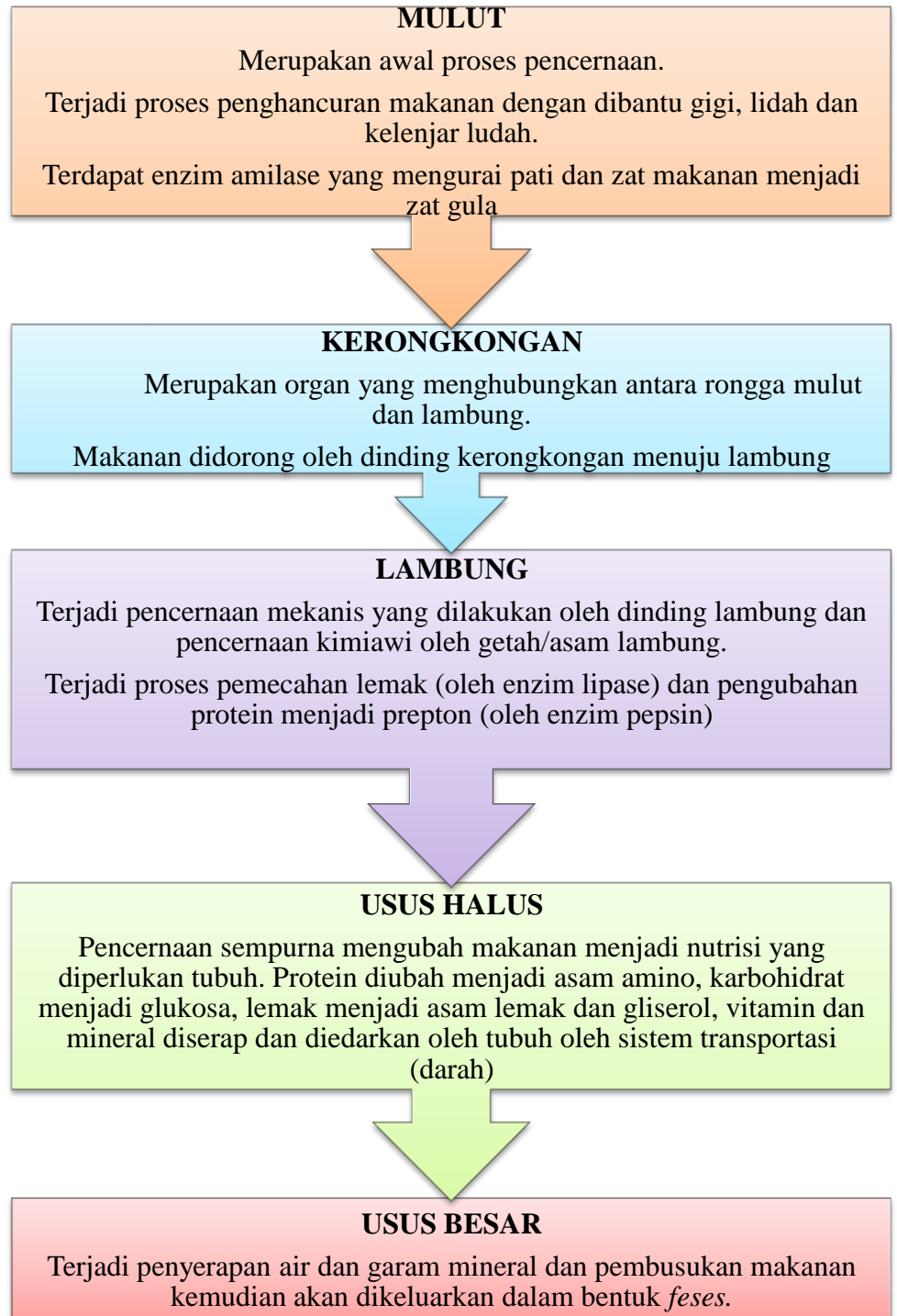
Sodium/Natrium (Na), Chlorida (Cl). Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh, sedangkan Fosfor merupakan mineral terbanyak kedua. Kalsium dan Fosfor terdapat di dalam tulang. Jumlah yang diperlukan oleh tubuh dari mineral makro adalah lebih dari 100 mg per hari. Senyawa yang termasuk dalam mineral mikro antara lain zat besi (Fe), Seng (Zn), Mangan (Mn), Jodium (J) dan Flouride (F). Jumlah yang diperlukan oleh tubuh dari mineral mikro kurang dari 100 mg per hari.

Lutan Rusli, Cecep Habibudin dan Andang Suherman (2000:63) menjabarkan fungsi mineral sebagai berikut :

- a) Membuat struktur tulang dan gigi.
- b) Terlibat secara fungsional dalam memelihara irama jantung, kontraksi otot, persyarafan, dan keseimbangan asam dalam larutan tubuh
- c) Memegang peranan dalam metabolisme seluler dan berperan sebagai bagian penting dari hormon dan enzim yang memodifikasi aktivitas seluler.

Dari uraian di atas, zat gizi dapat dikelompokkan berdasarkan banyaknya zat gizi yang diperlukan oleh tubuh menjadi dua. Kelompok zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak antara lain karbohidrat, lemak, dan protein. Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tersebut didapat melalui proses pencernaan. Proses pencernaan adalah proses penghancuran makanan menjadi zat gizi agar bisa diserap dan dimanfaatkan oleh tubuh. Terdapat alat pencernaan dalam proses pencernaan antara lain: mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, dan

berakhir di usus besar. Proses pencernaan yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1: Proses Pencernaan

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, zat gizi merupakan zat makanan atau kandungan yang ada di dalam makanan yang diperlukan, dicerna, diserap dan dimanfaatkan oleh tubuh untuk kelangsungan hidup, menjaga fungsi organ, untuk pertumbuhan dan perkembangan, pengganti sel-sel dan jaringan yang rusak serta menghasilkan tenaga. Tenaga dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan untuk dapat menjalankan aktivitas. Aktivitas siswa apalagi siswa di sekolah yang ketat dengan aktivitas yang padat memerlukan gizi yang seimbang yang harus dipenuhi agar kualitas organ tubuhnya tetap terjaga dengan baik.

b. Status Gizi

Menurut Djoko Pekik (2006:71) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau dapat dikatakan status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Pendapat tersebut menekankan bahwa status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh.

Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan gizi optimal, tubuh perlu mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Bila tubuh dapat mencerna, mengabsorpsi dan memetabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik, maka akan tercapai keadaan gizi seimbang.

Keadaan gizi seimbang dapat dilihat melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Menurut Sunita Almatsir (2008:12) Pedoman Umum Gizi Seimbang adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. Berdasarkan PUGS, bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu:

- 1) Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau serealialia seperti beras, jagung, dan gandum, sagu, umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas, serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, hevermout, dan bihun.
- 2) Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu dan keju. Sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo, serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai dan oncom.
- 3) Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel dan tomat, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.

Status gizi dalam hal ini dapat disimpulkan sebagai keadaan atau fenomena gizi yang dimiliki seseorang yang dapat diukur sebagai akibat dari mengkonsumsi zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk fungsi kesehatan dan kebugaran yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari.

c. Angka Kecukupan Gizi

Menginjak masa remaja, kebutuhan gizi jauh lebih besar. Seperti yang tercermin dalam meningkatnya angka kecukupan gizi yang

dianjurkan, yang harus dipenuhi dengan cara meningkatkan asupan dari semua kelompok makanan. Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances (RDA)* yang dianjurkan adalah tingkat konsumsi zat-zat gizi esensial yang dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi hampir semua orang sehat di suatu negara (Sunita Almatsier, 2008:14). Angka Kecukupan Gizi tidak sama dengan Angka Kebutuhan Gizi (*Dietary Requirements*). Angka Kebutuhan Gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi, sedangkan Angka Kecukupan Gizi adalah kecukupan gizi untuk rata-rata penduduk. Angka Kecukupan Gizi dapat dilihat pada tabel AKG di bawah ini

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak-anak

Jenis kelamin dan usia (tahun)	BB (Kg)	Energi (Kalori)	Protein (Gram)
Perempuan, 10-12	30	1950	45
Perempuan, 13-15	40	2200	57
Perempuan, 16-19	53	2360	62
Perempuan > 20	56	2700	50
Laki-laki, 10-12	32	1750	49
Laki-laki, 13-15	42	1900	57
Laki-laki, 16-19	46	1850	47
Laki-laki, > 19	50	2100	44

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2004 : 179)

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Ada beberapa factor yang mempengaruhi status gizi. Menurut Atikah Proverawati (2010:87) ada empat faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja, yaitu:

- 1) Status Individu
Biasanya wanita remaja atau wanita remaja yang telah menikah biasanya lebih memilih mengonsumsi makanan yang tidak dihabiskan oleh keluarga karena ia merasa sayang apabila terbuang.
- 2) Status Ekonomi
Remaja dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi akan berbeda gizinya dengan orang yang tingkat ekonominya rendah. Hal ini terkait dengan bagaimana seseorang dapat memenuhi kebutuhan makanan yang akan dikonsumsi.
- 3) Anatomi Tubuh
Ukuran tubuh seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang karena asupan makanan antara orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda.
- 4) Pengetahuan Tentang Gizi
Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan berbeda status gizinya dengan orang yang tidak tahu pengetahuan tentang gizi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang tersebut dijabarkan lebih rinci oleh Moch. Agus Krisno Budiyanto (2001 : 9) sebagai berikut ; 1) Produk pangan (jumlah dan jenis makanan), 2) Pembagian makanan atau pangan, 3) Akseptabilitas, 4) Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, 5) Pantangan pada makanan tertentu, 6) Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, 7) Keterbatasan ekonomi, 8) Kebiasaan makan, 9) Selera makan, 10) Sanitasi makanan (Penyiapan, penyajian, dan penyimpanan) dan 11) Pengetahuan gizi.

Dari pendapat-pendapat tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain:

- 1) Pengetahuan gizi, pengetahuan gizi bagi siswa dan orang tua siswa mempengaruhi status gizi siswa. Orang tua atau siswa yang mengetahui tentang kandungan gizi pada makanan, fungsinya bagi tubuh, dan banyaknya yang diperlukan oleh tubuh tentunya akan memperhatikan makanan yang dikonsumsi.
- 2) Status ekonomi orang tua mempengaruhi status gizi siswa. Hal ini berhubungan dengan kemampuan orang tua untuk membeli makanan yang bergizi. Sebuah keluarga yang status ekonominya baik dapat membeli makanan yang cukup nilai gizinya. Lain halnya dengan sebuah keluarga yang memiliki status ekonomi buruk, kebutuhan akan makan makanan yang bergizi susah diperoleh.
- 3) Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan atau genetik. Meskipun makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi nilai gizi yang cukup. Namun, apabila secara genetik anak adalah keturunan orang yang kurus, maka bisa jadi akan tetap kurus. Hal ini berhubungan dengan hormon dan penurunan sifat dari orang tua
- 4) Kebiasaan makan. Kebiasaan makan ini meliputi prasangka buruk terhadap makanan tertentu, pantangan makan makanan tertentu, dan kesukaan terhadap jenis makanan tertentu.

3. Karakteristik Siswa SMP

Pada usia sekolah menengah pertama (SMP), anak memasuki masa yang disebut sebagai masa “pubertas” (berasal dari bahasa Latin “*pubescere*”, artinya mendapat rambut kemaluan), yakni masa awal terjadinya pematangan seksual (Desmita, 2010: 75). Dalam proses perkembangan seseorang sulit membedakan antara masa puber dan masa remaja karena masa puber merupakan menanda awal seseorang memasuki masa remaja.

Siswa SMP kebanyakan siswa yang memiliki kisaran usia antara 10-14 tahun. Menurut Desmita (2009: 190) batasan usia remaja adalah antara 12 hingga 21 tahun. Masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Pada masa ini terjadi perkembangan psikis dan pertumbuhan fisik. Perkembangan psikis remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 37), yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya

- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan kemampuannya
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam tingkah laku
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

Sedangkan anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun) memiliki karakteristik, yaitu:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
- b. Mulainya timbulnya ciri-ciri seks skunder
- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas

Sedangkan pertumbuhan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, system saraf, organ-organ indrawi, pertambahan tinggi dan berat badan, hormon dan lain-lain. Selama masa remaja, rata-rata anak perempuan bertambah tinggi 20 cm dan bertambah berat 20 kg, sedangkan anak laki-laki bertambah tinggi 30 cm dan bertambah berat 30 kg (Mary E. Barasi, 2009: 84). Untuk siswa usia SMP, pertumbuhan fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap kehidupan baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara

langsung pertumbuhan akan berpengaruh terhadap keterampilan gerak. Secara tidak langsung pertumbuhan fisik akan mempengaruhi cara pandang siswa terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

4. Situasi dan Kondisi SMP N 1 Bantul, Yogyakarta

SMP N 1 Bantul terletak di Jl. Kartini 44 Bantul. Jarak dari pusat Kabupaten Bantul kurang lebih 2 Km. Sekolah ini merupakan sekolah RSBI yang memiliki prestasi akademik dan non akademik yang baik. Terbukti dari kejuaraan sains tingkat nasional maupun internasional yang diikuti dan berprestasi. Sekolah ini didirikan di tanah seluas 9.268 m² di Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul. Sebelum menjadi SMP N 1 Bantul (RSBI) dulunya sekolah ini merupakan SMP N 1 Bantul dan SMP N 4 Bantul yang digabung menjadi satu. Batas wilayah SMP N 1 Bantul antara lain:

Utara : jalan dan perumahan penduduk

Timur : jalan dan perumahan penduduk

Selatan : SD N Bantul Timur

Barat : jalan dan SMA N 2 Bantul

SMP N 1 Bantul terdapat fasilitas-fasilitas yang menunjang kegiatan belajar mengajar siswa di Sekolah, rincian sarana dan prasarana yang ada di SMP N 1 Bantul adalah sebagai berikut :

a. Kondisi Fisik Sekolah

SMP N 1 Bantul memiliki kondisi fisik dalam hal ini kondisi bangunan yang baik. Untuk hal lain yang berkaitan dengan kondisi fisik antara lain :

1) Ruangan kelas

- a) 9 ruang kelas VII
- b) 9 ruang kelas VIII
- c) 10 ruang kelas IX

2) Sarana dan Prasarana sekolah

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| a) Ruang kepala sekolah | b) Ruang guru |
| c) Ruang TU | d) Ruang BK |
| e) Ruang komputer | f) Ruang ICT |
| g) Studio batik | h) Ruang seni musik |
| i) Laboratorium Pancasila | j) Perpustakaan |
| k) Mushola | l) Ruang OSIS |
| m) Unit Kesehatan Sekolah | n) Tempat parkir kendaraan |
| o) Lapangan olahraga | p) Gudang |
| q) Toilet | r) Kantin |

b. Kondisi Non Fisik Sekolah

1) Potensi Siswa

Secara keseluruhan kemampuan akademis siswa tinggi karena syarat masuk ke SMP 1 Bantul nilai rapor kelas 4, 5, 6 SD minimal 7, nilai UAN dan nilai tes masuk (tertulis dan wawancara) ke SMP 1 Bantul dirata-rata. Prestasi akademis yang diperoleh siswa SMP 1 Bantul antara lain dari bidang akademis siswa meraih medali dalam kejuaraan sains tingkat nasional dan

internasional. Sedangkan kejuaraan non akademis siswa sebagai juara desain batik.

2) Potensi Guru

Jumlah guru yang dimiliki oleh SMP N 1 Bantul adalah 32 orang. Guru mengajar sudah sesuai bidang studinya. Dari ketiga puluh dua guru, 20 guru sudah PNS, sedangkan sisanya masih honorer. Guru SMP 1 Bantul juga cukup berprestasi, antara lain terdapat guru yang melakukan studi banding ke luar negeri (Australia) dan guru menjadi pengarang buku. Strata akademis guru yaitu S1 dan S2.

3) Fasilitas KBM, Media

Fasilitas yang dimiliki SMP 1 Bantul sangat lengkap untuk keberhasilan pembelajaran. Tiap ruang kelas VII terdapat meja, kursi, white board, AC, kipas angin, TV, speaker, dispenser air minum, CCTV, LCD, alat tulis, dan penggaris. Sedangkan kelas VIII fasilitasnya kurang begitu lengkap. AC hanya terdapat di kelas VIII A dan VIII B, sedangkan kelas sisanya menggunakan kipas angin, namun biaya SPPnya pun berbeda antara kelas yang fasilitasnya lengkap dan kelas yang fasilitasnya kurang lengkap. Sedangkan keseluruhan kelas IX sudah menggunakan AC. Perangkat LCD juga sudah lengkap baik di kelas VII, VIII, maupun IX. Penggunaan fasilitas-fasilitas yang ada juga sudah cukup optimal.

Untuk proses belajar mengajar di lapangan (olahraga), fasilitas juga sudah cukup menunjang. Memiliki 2 lapangan basket dan lapangan tenis *indoor*. Peralatan olahragapun masih cukup lengkap. Lapangan olahraga (sepakbola) berjarak 300 m dari sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Terdapat kesamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumiya (2007) yang berjudul Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 4 Pandak Bantul Pasca Gempa 27 Mei 2006. Penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode teknik pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada 120 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII A putra kategori baik 84,61%, kurang 11,54%, buruk 3,85%. Putri kategori baik 35,71%, kurang 64,29%, buruk 0%. Siswa kelas VII B putra kategori baik 65,39%, kurang 26,92%, buruk 7,69%. Putri kategori baik 85,72%, kurang 7,14%, buruk 7,14%. Siswa kelas VII C putra kategori baik 85,71%, kurang 8,33%, buruk 0%. Kategori seluruh siswa tanpa mempertimbangkan jenis kelamin adalah baik 75,83%, kurang 20,84%, buruk 3,33%. Yang membedakan adalah jumlah populasi dan sampel yang akan dijelaskan pada bab berikutnya.
2. Selain penelitian yang dilakukan oleh Rumiya, penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titik Sumarni pada tahun 2010. Penelitian tersebut berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Kelas VII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri I Temon tahun ajaran 2009/2010 yaitu kategori baik sekali (BS) tidak ada 0 (0%), kategori baik (B) 6 siswa (4,7%), kategori sedang (S) sebanyak 39 siswa (30,7 %), kategori kurang (K) sebanyak 77 siswa (60,6 %) dan kategori kurang sekali (KS) sebanyak 5 siswa (3,9%).

C. Kerangka Berfikir

Dalam proses pembelajaran, siswa merupakan salah satu komponen yang mempunyai peran sentral. Siswa menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses pembelajaran. Dalam sudut pandang pedagogis, siswa diartikan sebagai "*homo educandum*", yakni sebagai manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten, sehingga diperlukan binaan dan bimbingan agar menjadi manusia yang sehat secara fisik dan psikis.

Secara fisik, ada dua hal yang dapat mempengaruhi proses pendidikan siswa. Dua hal tersebut adalah kesegaran jasmani dan status gizi. Kesegaran jasmani dan status gizi sama-sama memiliki peran yang penting untuk kelangsungan proses pembelajaran dan ketercapaian tujuan pembelajaran.

Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang sangat penting dimiliki seseorang (siswa) untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dan melakukan aktivitas dengan sebaik-baiknya. Karena siswa dalam kondisi bugar/segar cenderung akan melakukan kegiatan dengan lebih semangat, efektif dan efisien tanpa kelelahan yang akan menghambatnya. Di sekolah meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi salah satu tugas guru pendidikan jasmani. Mengingat pentingnya pencapaian kesegaran jasmani yang baik untuk menunjang berlangsungnya proses pembelajaran, perlu diadakan tes kesegaran jasmani agar diketahui seberapa besar pencapaian tujuan tersebut.

Selain kesegaran jasmani, status gizi merupakan hal yang penting dimiliki oleh siswa. Status gizi diartikan sebagai keadaan gizi yang dimiliki seseorang sebagai akibat dari asupan makanan yang dimakan sehari-hari yang berdampak secara langsung maupun tidak langsung terhadap tubuh untuk fungsi kesehatan dan kebugaran. Indikator ketercapaian status gizi dapat dilihat melalui pengukuran tinggi dan berat badan. Oleh karena itu, selain melakukan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dilakukan pengukuran status gizi agar status gizi siswa dapat terpantau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran pada siswa kelas VII, SMP N 1 Bantul Yogyakarta. Penelitian ini mendeskripsikan tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII, SMP N 1 Bantul Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul, Kabupaten Bantul, Yogyakarta” terdapat dua variabel yaitu:

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh yang mampu melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang dapat menghambatnya sehingga mampu bekerja secara efektif dan efisien. Kesegaran jasmani siswa diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun, yang diterbitkan oleh Depdikbud pada tahun 2010 yang terdiri dari lima item tes.

2. Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan asupan gizi yang terkandung di dalamnya. Status gizi

data diketahui dengan cara pengukuran tinggi dan berat badan dan dihitung dengan rumus status gizi menurut tinggi badan dan berat badan (TB/BB) anak usia 6-17 tahun.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006:55). Dengan kata lain populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah sembilan kelas VII yang ada di SMP N 1 Bantul yang terdiri dari kelas VII A (28 siswa), VII B (29 siswa), VII C (29 siswa), VII D (30 siswa), VII E (29 siswa), VII F (28 siswa), VII G (29 siswa), VII H (29 siswa), dan VII I (27 siswa).

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2006:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti harus menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang diteliti dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili.

Pengambilan sampel menurut Suharsimi Arikunto (1995:125), sebagai acuan, jika peneliti memiliki seratus lebih subyek dalam populasi, peneliti dapat menentukan lebih kurang 25-30 % dari jumlah subyek tersebut dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana. Jumlah sampel 30% dari populasi $30\% \times 9 \text{ kelas} = 3 \text{ kelas}$. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling* dengan cara undian. Undian menentukan bahwa kelas VII C (29 siswa), kelas VII E (29 siswa) dan kelas VII H (29 siswa). Jadi jumlah subyek yang digunakan adalah 29 siswa + 29 siswa + 29 siswa = 87 siswa.

Peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia di SMP N 1 Bantul Yogyakarta secara terperinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Peserta Tes Kesegaran Jasmani

Kelas	Jumlah Keseluruhan	Siswa Ikut Tes	Siswa di bawah 13 tahun/lebih 15 tahun	Jumlah
VII C	29 siswa	29 siswa	3 siswa	26 siswa
VII E	29 siswa	29 siswa	9 siswa	20 siswa
VII H	29 siswa	29 siswa	4 siswa	25 siswa
Jumlah		87 siswa	16 siswa	71 siswa

Siswa yang mengikuti tes kesegaran jasmani seluruhnya berjumlah 87 siswa. Ketentuan tes kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah untuk anak kelompok umur 13-15 tahun. Pada kenyataan di lapangan, terdapat 16 siswa yang memiliki umur di bawah 13 tahun, dengan perhitungan di bawah 12 tahun 6 bulan 1 hari. Pada tabel di atas

diterangkan bahwa siswa yang berusia di bawah 13 tahun terdiri dari 3 siswa kelas VII C, 9 siswa kelas VII E dan 4 siswa kelas VII H. Siswa yang berusia di bawah 12 tahun 6 bulan 1 hari, tetap diikuti dalam tes kesegaran jasmani untuk menjaga kondisi psikologis siswa.

Sedangkan untuk pengukuran status gizi seluruh siswa yang berjumlah 87 siswa mengikuti pengukuran tinggi dan berat badan. Namun, pada indeks berat badan/tinggi badan usia 6-17 tahun menurut Winarno hanya sampai tinggi 166 cm, apabila ada siswa yang tingginya lebih dari 166 cm, maka tidak dapat dihitung dengan pengukuran tersebut. Bisa jadi jumlah subjek berkurang.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian (pengambilan data) akan dilaksanakan di dua tempat. Tes kesegaran jasmani dan pengukuran status gizi dilaksanakan di tempat yang berbeda.

a. Tes Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia akan dilaksanakan di Lapangan Trirenggo yang terletak kurang lebih 100 m tenggara SMP N 1 Bantul. Lapangan Trirenggo dipilih karena lokasinya yang tidak terlalu jauh dari sekolah, aman, dan memungkinkan untuk dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani.

b. Status Gizi

Pengukuran status gizi yang terdiri dari pengukuran tinggi dan berat badan akan dilakukan di UKS SMP N 1 Bantul. UKS SMP N 1

Bantul dipilih karena alat-alat sudah tersedia di UKS SMP N 1 Bantul dan tempatnya memungkinkan dilaksanakan pengukuran tinggi dan berat badan.

E. Waktu Penelitian

Waktu penelitian (pengambilan data) akan dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Januari 2012. Dengan rincian sebagai berikut :

a. Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani akan diselenggarakan pada tanggal 25 Januari 2012 mulai pukul 08.45 WIB sampai selesai dan tanggal 26 Januari 2012 mulai pukul 07.00 WIB sampai selesai.

b. Pengukuran Status Gizi

Sedangkan untuk pengukuran tingkat kesegaran jasmani direncanakan akan terlaksana sebelum dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 126) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Cara ini dilakukan untuk memperoleh data yang obyektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang obyektif pula.

a. Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 13-15 tahun yang diterbitkan pada tahun 2010. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, untuk putra terdiri dari:

1. Lari 50 meter
2. Gantung angkat tubuh
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 1000 meter

Sedangkan untuk putri, item tes kesegaran jasmaninya terdiri dari :

- 1) Lari 50 meter
- 2) Gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 800 meter

Selengkapnya petunjuk tes kesegaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun terdapat pada lampiran 5 (halaman 71).

b. Status Gizi

Instrumen yang digunakan adalah perhitungan antara tinggi badan dan berat badan yang dimasukkan dalam Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu Baik, Kurang dan Buruk. Variabel yang digunakan untuk mengukur status gizi hanya berat badan dan tinggi

badan karena pada masa sekolah menengah atas masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Alat yang diperlukan yaitu timbangan berat badan untuk mengukur berat badan dan stadiometer untuk mengukur tinggi badan. Data berat badan dan tinggi badan kemudian dimasukkan dalam perhitungan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Kesegaran Jasmani

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada tahun 2010 . TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- 1) Pos 1: Lari 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- 2) Pos 2: Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra.
Dan gantung siku tekuk untuk putri
- 3) Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- 4) Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- 5) Pos 5: Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini antara lain:

- 1) Pos 1 : 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap sebagai pencatat hasil
- 2) Pos 2 : 2 orang sebagai pengamat waktu dan penghitung gerak merangkap pencatat hasil
- 3) Pos 3 : 1 sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pos 4 : 2 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat
- 5) Pos 5 : 4 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil dan pembantu umum.

b. Pengukuran Status Gizi

1) Pengukuran Tinggi Badan

Cara pengukuran tinggi badan adalah subyek berdiri membelakangi alat ukur tanpa sepatu, sedangkan tumit, panggul dan kepala dalam posisi satu garis, kemudian hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (cm), dengan ketelitian setengah cm.

2) Pengukuran Berat Badan

Cara pengukuran berat badan adalah subyek ditimbang tanpa sepatu, kemudian hasil pengukuran dicatat dengan satuan kilogram (Kg), dengan ketelitian setengah Kg.

Dalam mengukur tinggi dan berat badan ini dilakukan oleh 2 petugas. Petugas pertama mengukur tinggi/berat badan, petugas kedua bertugas sebagai pencatat hasil..

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data tes kesegaran jasmani dan pengukuran status gizi dijelaskan sebagai berikut:

a. Tes Kesegaran Jasmani

Prestasi setiap butir tes kesegaran jasmani yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Satuan ukuran yang sama ini adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani anak umur 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada tahun 2010. Standart tes kesegaran jasmani dapat disajikan dalam tabel nilai 3 dan 4 berikut:

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Nilai	Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000m	Nilai
5	s.d-6.7"	16-ke atas	38 -ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	5
4	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10.4"-dst	0-1	0-7	s.d	6'05"-dst	1

Sumber: Depdikbud (2010:27)

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Nilai	Lari 50meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 800meter	Nilai
5	s.d-7.7"	41"-ke atas	28-ke atas	50 ke atas	s.d-3'06"	5
4	7.8"-8.7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8.8"-9.9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56"-4'58"	3
2	10.0"-11.9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12.0"-dst	0"-2"	0- 2	s.d 20	6'41"-dst	1

Sumber: Depdikbud (2010: 27)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 5, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 5. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdikbud (2010: 28)

b.Pegukuran Status Gizi

Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan persentase BB standart berdasar jenis kelamin, umur,tinggi badan dan berat badan. Caranya berat badan subyek yang diukur dibagi dengan berat menurut tinggi badan dalam tabel dikalikan 100%. Dapat dilihat pada rumus berikut ini:

$$status\ gizi = \frac{\text{berat badan}}{\text{berat badan standart}} \times 100 \%$$

Tabel indeks berat badan/ tinggi badan untuk usia 6-17 tahun terdapat pada lampiran 6 halaman 82.

Setelah dilakukan perhitungan, hasil tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel norma penilaian status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan berikut ini:

Tabel 6. Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB

% Standart	Status Gizi
> 90 %	Baik
81%-90%	Kurang
≤ 80 %	Buruk

Data tes kesegaran jasmani dan status gizi yang terkumpul di masukkan ke dalam tabel, dikonversikan kedalam kategori-kategori kemudian dihitung persentasenya menggunakan rumus:

$$P = \frac{Nk}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

Nk : Banyaknya subyek dalam kelompok

N : Banyaknya subyek seluruhnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Seperti yang sudah direncanakan, lokasi penelitian (pengambilan data) terbagi atas dua tempat. Tes kesegaran jasmani dan pengukuran status gizi dilaksanakan di tempat yang berbeda.

a. Tes Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dilaksanakan di Lapangan Trirenggo yang terletak kurang lebih 100 m tenggara SMP N 1 Bantul. Lapangan Trirenggo dipilih karena lokasinya yang tidak terlalu jauh dari sekolah, aman, dan memungkinkan untuk dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani.

b. Pengukuran status gizi

Pengukuran status gizi yang terdiri dari pengukuran tinggi dan berat badan dilakukan di UKS SMP N 1 Bantul. UKS SMP N 1 Bantul dipilih karena alat-alat sudah tersedia di UKS SMP N 1 Bantul dan tempatnya memungkinkan dilaksanakan pengukuran tinggi dan berat badan.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian (pengambilan data) pada tanggal 25, 26 dan 28 Januari 2012. Dengan rincian sebagai berikut :

a. Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani diselenggarakan pada tanggal 25 Januari 2012 mulai pukul 08.45 WIB sampai selesai dan tanggal 26 Januari 2012 mulai pukul 07.00 WIB sampai selesai.

b. Pengukuran Status Gizi

Sedangkan untuk pengukuran status gizi (tinggi dan berat badan) dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2012 mulai pukul 07.30 WIB sampai selesai. Waktu pengukuran status gizi tidak dilaksanakan seperti yang sudah direncanakan karena situasi dan kondisi tidak mendukung untuk terlaksananya pengukuran tersebut.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

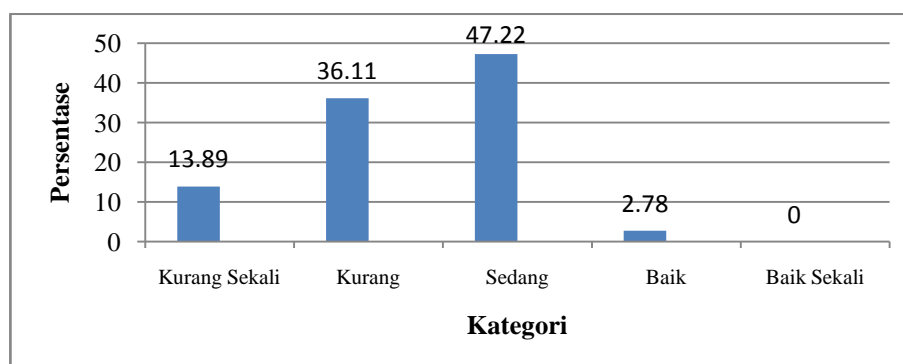
Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 50 meter, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, baring duduk 30/60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/800 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul dibedakan berdasarkan kelas dan jenis kelamin dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul

No.	Kategori	Kelas			Jumlah	Persentase (%)
		VII C	VII E	VII H		
1	Baik Sekali	0	0	0	0	0
2	Baik	0	0	1	1	2,78
3	Sedang	5	6	6	17	47,22
4	Kurang	5	3	5	13	36,11
5	Kurang Sekali	1	2	2	5	13,89
Jumlah		11	11	14	36	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 36 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (2,78%) baik, 17 siswa (47,22%) sedang, 13 siswa (36,11%) kurang dan 5 siswa (13,89%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut ini:



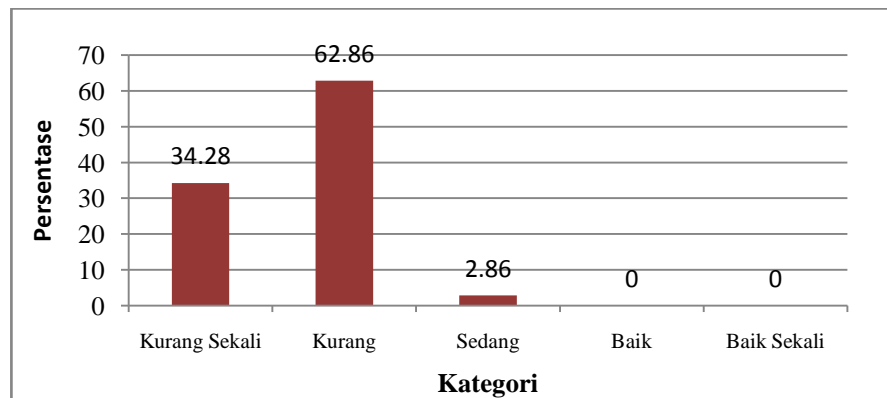
Gambar 2: Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul

Data selanjutnya yang dideskripsikan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta. Data tersebut secara terperinci dijabarkan dalam bentuk tabel

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul

No .	Kategori	Kelas			Jumlah	Prosentase (%)
		VII C	VII E	VII H		
1	Baik Sekali	0	0	0	0	0
2	Baik	0	0	0	0	0
3	Sedang	1	0	0	1	2,86
4	Kurang	12	4	6	22	62,86
5	Kurang Sekali	2	5	5	12	34,28
Jumlah		15	9	11	35	100%

Dari tabel diatas, siswa putri kelas VII SMP N 1 Bantul yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 0 siswa (0%), sedang 1 siswa (2,86%), kurang 22 siswa (62,86%), dan kurang sekali 12 siswa (34,28%). Data tersebut dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:



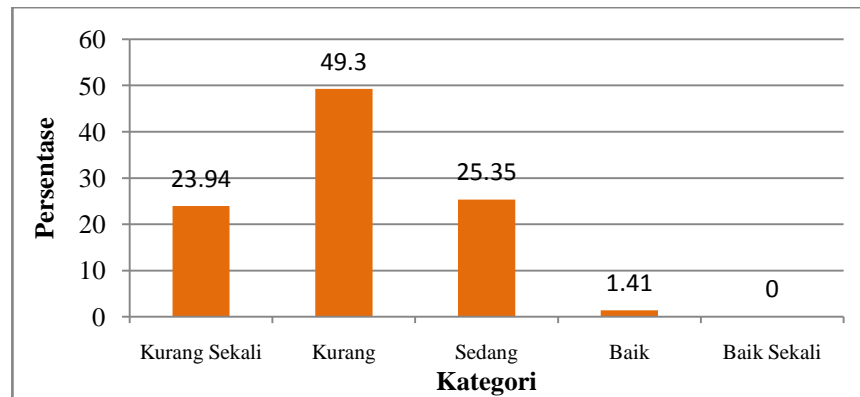
Gambar 3: Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta tanpa mempertimbangkan jenis kelamin dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			(f)	%
1	Baik Sekali (BS)	25 – 25	0	0
2	Baik (B)	18 – 21	1	1,41
3	Sedang (S)	14 – 17	18	25,35
4	Kurang (K)	10 – 13	35	49,30
5	Kurang Sekali (KS)	5 – 9	17	23,94
Jumlah			71	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa siswa SMP N 1 Bantul yang tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik 1 siswa (1,41%), sedang 18 siswa (25,35%), kurang 35 siswa (49,30%) dan kurang sekali 17 siswa (23,94%). Lebih terperinci dapat dilihat pada lampiran 8 (halaman 85-86). Dalam bentuk diagram batang, data tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 4: Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul

2. Status Gizi

Pengukuran status gizi dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2012. Data tersebut diperoleh dari pengukuran subjek penelitian yang berjumlah 87

siswa. Tapi, pada kenyataan dilapangan, terdapat 3 siswa yang tinggi badannya melebihi standart yang tertera pada instrumen. Oleh karena itu, yang bisa dimasukkan ke dalam norma status gizi sebanyak 84 siswa. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Peserta Pengukuran Status Gizi

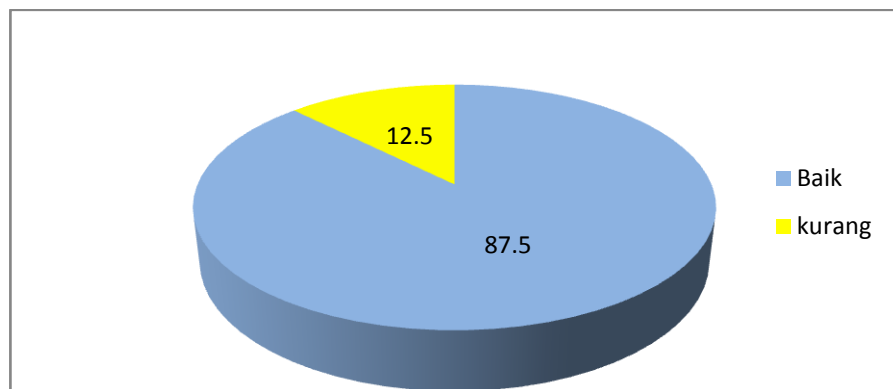
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Siswa Ikut Tes	Siswa yang tinggi badannya di atas 166 cm	Jumlah
VII C	29 siswa	29 siswa	2 siswa	27 siswa
VII E	29 siswa	29 siswa	1 siswa	28 siswa
VII H	29 siswa	29 siswa	-	29 siswa
Jumlah		87 siswa	3 siswa	84 siswa

Data status gizi didapat dari pengukuran tinggi dan berat badan pada adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Status Gizi Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul

No.	Kategori	Interval	Kelas			Jml	Prosentase (%)
			VII C	VII E	VII H		
1	Baik	>90%	10	12	13	35	87,5
2	Kurang	81%-90%	2	1	2	5	12,5
3	Buruk	≤80%	0	0	0	0	0
Jumlah			12	13	13	40	100

Dari 40 siswa putra kelas VII SMP N 1 Bantul, terdapat 35 siswa (87,5%) memiliki status gizi baik, 5 siswa (12,5%) dalam kategori kurang. Data tersebut dilihat dalam bentuk diagram lingkaran adalah sebagai berikut:



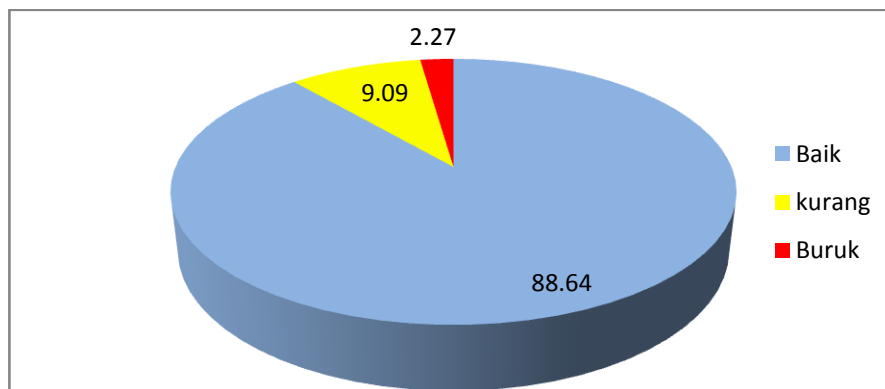
Gambar 5: Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Bantul

Selanjutnya data yang dideskripsikan adalah data hasil pengukuran status gizi. Dalam tabel dibawah ini merupakan data yang sudah dihitung dalam bentuk persentase.

Tabel 12. Status Gizi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul

No.	Kategori	Interval	Kelas			Jml	Prosen tase (%)
			VII C	VII E	VII H		
1	Baik	>90%	11	15	13	39	88,64
2	Kurang	81%-90%	3	0	1	4	9,09
3	Buruk	≤80%	1	0	0	1	2,27
Jumlah			15	15	14	44	100

Pada tabel tersebut di atas, dari 44 siswa putri kelas VII SMP N 1 Bantul terdapat 39 siswa (88,64%) dalam kategori baik, 4 siswa (9,09%) kurang dan 1 siswa (2,27%) pada kategoiei buruk. Hasil tersebut dalam bentuk diagram lingkaran adalah sebagai berikut:



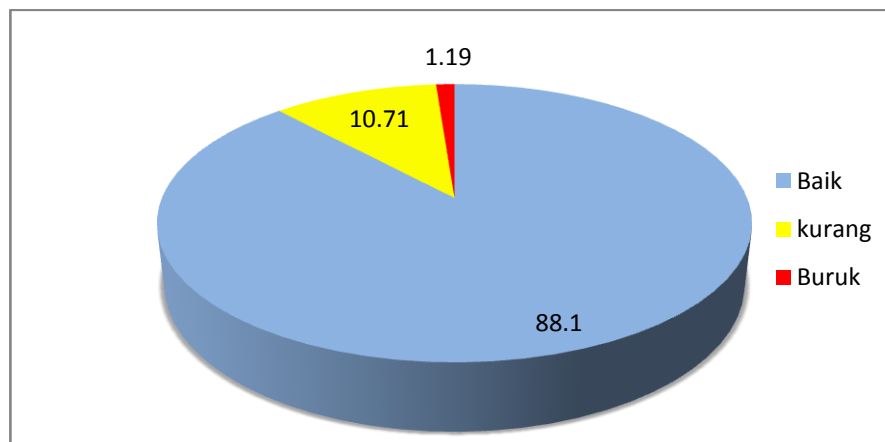
Gambar 6: Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Bantul

Secara keseluruhan hasil pengukuran status gizi tanpa memperhatikan kelas dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 13. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			(f)	%
1	Baik	>90%	74	88,10
2	Kurang	81 % - 90 %	9	10,71
3	Buruk	$\leq 80\%$	1	1,19
Jumlah			84	100

Tabel tersebut menjelaskan data hasil pengukuran status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul. Dalam tabel tersebut dari 84 siswa (100%) terdapat 74 siswa (88,10%) dalam kategori baik, 9 siswa (9,09%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (2,27%) dalam kategori buruk. Selengkapnya data pengukuran status gizi dapat dilihat pada lampiran 9 (halaman 87-88). Data tersebut disajikan dalam bentuk diagram lingkaran adalah berikut:



Gambar 7: Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta

C. Analisis Hasil Penelitian

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Data tingkat kesegaran jasmani tersebut merupakan data secara kuantitatif hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tanggal 25 sampai 26 Januari 2012. Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk kelompok umur 13-15 tahun diikuti oleh 87. Dalam data yang dihitung, dikurangi 16 siswa yang tidak memenuhi kriteria umur, sehingga jumlah data yang dapat dihitung adalah 71 siswa. Tabulasi data tersebut dibagi berdasarkan jenis kelamin dengan hasil: 36 siswa putra SMP N 1 Bantul memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan klasifikasi baik sekali 0 siswa (0%), baik 1 siswa (2,78%), sedang 17 siswa (47,22%), kurang 13 siswa (36,11%), kurang sekali 5 siswa (13,89%). Tingkat kesegaran jasmani 35 siswa putri SMP N 1 Bantul antara lain baik sekali 0 siswa (0%), baik 0 siswa (0%), sedang 1 siswa (2,86%), kurang 22 siswa (62,86%), dan kurang sekali

sebanyak 12 siswa (34,28%). Secara keseluruhan tanpa melihat jenis kelamin, 71 siswa kelas VII SMP N 1 Bantul memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 1 siswa (1,41%), sedang 18 siswa (25,35%), kurang 35 siswa (49,30%), dan kurang sekali 17 siswa (23,94%).

2. Status Gizi

Sebanyak 87 siswa mengikuti pengukuran tinggi dan berat badan (status gizi) di UKS SMP N 1 Bantul. Namun, terdapat 3 siswa yang tidak memenuhi kriteria standart tinggi badan yang terdapat pada instrumen. Sehingga, jumlah siswa yang dapat dihitung adalah 84 siswa, dengan rincian 40 siswa putra dan 44 siswa putrid. Hasil pengukuran status gizi 40 siswa putra kelas VII SMP N 1 Bantul menunjukkan 35 siswa (87,5%) berkategori baik, 5 siswa (12,5%) berkategori kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang berkategori buruk. Hasil pengukuran status gizi 44 siswa putri dengan klasifikasi baik 39 siswa (88,64%), kurang 4 siswa (9,09%) dan buruk 1 siswa (2,27%). Sedangkan hasil pengukuran status gizi secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan jenis kelamin 84 siswa SMP N 1 Bantul memiliki status gizi baik sebanyak 74 siswa (88,10%), kurang 9 siswa (10,71%) dan 1 siswa (1,19%) dalam kategori gizi buruk.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Memiliki kesegaran jasmani yang baik merupakan hal yang penting dimiliki siswa agar aktivitas belajar mengajarnya berjalan secara maksimal. Pada tingkat sekolah menengah pertama, kegiatan belajar mengajar berlangsung hampir tujuh jam setiap harinya, bahkan ada yang lebih, ditambah dengan aktivitas seperti les, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya. Hal itu beresiko terhadap kesegaran jasmani, yang kemudian akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti: mudah lelah, loyo, tidak bersemangat, dan konsentrasi yang berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP N 1 Bantul sebagian besar dalam kategori kurang yaitu dengan 49,30% atau sejumlah 35 siswa. Sisanya dalam kategori baik 1 siswa (1,41%), sedang 18 siswa (25,35%), dan kurang sekali 17 siswa (23,94%). Melihat dari hasil tersebut, peningkatan kesegaran jasmani siswa perlu dilakukan karena sebanyak 73,24% kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta berada dalam kategori di bawah sedang. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul Yogyakarta yang berada dalam kategori di bawah sedang paling banyak disumbangkan oleh siswa putri yaitu sebanyak 34 siswa atau 48,57. Sedikitnya siswa yang memiliki

kesegaran jasmani di atas sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Aktivitas sehari-hari

Siswa SMP N 1 Bantul mengikuti jam belajar *regular* di sekolah rata-rata dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 14.00 WIB. Untuk pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama memiliki 2 x 40 menit. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik I, 1990:3). Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*. Oleh karena itu, berbagai pihak terkait hendaknya memperhatikan antara sedikitya waktu untuk belajar gerak dengan kualitas pembelajaran agar siswa aktif.

b. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Makanan pada dasarnya dikonsumsi untuk mensuplai energi dan untuk mendapatkan tenaga agar dapat beraktifitas secara maksimal

c. Kreatifitas Guru

Guru pendidikan jasmani peran yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani siswa akan lebih bermakna apabila didukung dengan aktifitas fisik dengan teratur dan terukur. Guru

pendidikan jasmani dituntut berperan aktif dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan bimbingan dan arahnya. Selain itu, guru hendaknya pandai-pandai memilih metode pembelajaran yang sesuai, secara kreatif memberikan keleluasaan gerak bagi siswa, mensosialisasikan pentingnya olahraga bagi siswa dan memberikan motivasi siswa untuk berolahraga agar kebugaran jasmani dapat mencapai peningkatan.

d. Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kualitas kebugaran jasmani siswa di sekolah. Semakin tercukupinya sarana dan prasarana yang dimiliki suatu sekolah maka semakin baik pula kebugaran jasmani siswanya. Dengan catatan: terkait dengan kreativitas guru memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia dan motivasi bagi siswa untuk berolahraga.

2. Status Gizi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74 siswa (88,10%) memiliki status gizi yang baik, kategori kurang 9 siswa (10,71%) dan buruk 1 siswa (1,19%). Berdasarkan hasil tersebut meskipun rata-rata siswa kelas VII SMP N 1 Bantul memiliki status gizi yang baik, namun ternyata masih ada siswa yang memiliki status gizi kurang bahkan buruk.

Status gizi yang baik akan mendukung keberhasilan siswa dalam belajar, baik itu belajar gerak maupun teori. Hal tersebut dikarenakan siswa yang mempunyai status gizi baik dia mempunyai pola hidup yang baik, teratur dan mempunyai kecukupan energi yang baik, sehingga dapat menunjang pola pikir siswa yang mendukung prestasi belajar. Asupan gizi yang cukup dan baik akan merangsang perkembangan otak siswa, perkembangan otak yang baik tentu saja akan mendukung intelegensi seseorang yang pastinya mendukung prestasi belajar siswa. Dengan demikian siswa dengan status gizi yang baik diharapkan prestasi belajarnya juga baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul adalah baik sekali 0 siswa (0%), baik 1 siswa (1,41%), sedang 18 siswa (25,35%), kurang 35 siswa (49,30%) dan kurang sekali 17 siswa (23,94%). Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 49,30%.
2. Hasil pengukuran status gizi siswa kelas VII SMP N 1 Bantul menunjukkan bahwa 74 siswa (88,10%) memiliki status gizi baik, 9 siswa (10,71%) status gizi kurang dan 1 siswa (1,19%) memiliki status gizi buruk. Siswa kelas VII SMP N 1 Bantul rata-rata memiliki status gizi yang baik yaitu 88,10%

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Bantul rata-rata kurang dan status gizi rata-rata baik. Dengan demikian sebagai referensi bagi guru pendidikan jasmani dan orang tua untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa dan status gizi.

Karena tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik sangat penting dimiliki siswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal untuk beraktivitas sehari-hari dan mendapat prestasi belajar yang semakin meningkat.

2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Waktu penelitian untuk semua subjek tidak dapat dilaksanakan dalam satu hari, hal ini kemungkinan berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh.
2. Pada instrumen pengukuran status gizi hanya sampai tinggi badan 166 cm. Sehingga untuk tinggi badan yang lebih dari itu tidak dapat diukur status gizinya
3. Pada norma pengukuran status gizi hanya ada tiga kategori, yaitu baik, kurang, dan buruk, sehingga tidak diketahui siswa yang memiliki berat badan lebih (obesitas).

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai status gizi yang buruk dan kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang hasil belajarnya.

2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah kesegaran jasmani dan status gizi menurut perkembangan zaman dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Barasi, Mary. E. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Depdikbud. (1999). *Petunjuk Teknis: Pola Umum pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda
- _____. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rosda
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Berolahraga Untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- _____. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- _____. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Khomsan, Ali. (2006). *Solusi Makanan Sehat*. Yogyakarta: Rajawali Sport
- Marsetyo. (1995). *Ilmu gizi: korelasi gizi, kesehatan dan produktivitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Moch. Agus Krisno Budiyanto. (2001). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Malang: JMM.
- Moelyono, W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Proverawati, Atikah dan Erna Kusuma Wati. (2010). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Depdiknas.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta
- Suharsimi Arikuntoko. (1995). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikuntoko. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sunita Almatier. (2002). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sunita Almatier. (2008). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY

**L
A
M
P
I
R
A
N**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 090/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

19 Januari 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepaa Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Sopan Fitriani
Nomor mahasiswa : 08601241088
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Februari 2012
Tempat / Objek : SMP Negeri 1 Bantul / siswa kelas VII
Judul Skripsi : TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
KELAS VII SMP N 1 BANTUL YOGYAKARTA ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Dekan

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :
1. Kepala SMP Negeri 1 Kab. Bantul
2. Dinas Dikpora Kabupaten Bantul
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/472/V/1/2012

Membaca Surat : DEKAN FIK UNY
Tanggal : 19 Januari 2012

Nomor : 090/H.34.16/PP./2012
Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SOPAN FITRIANI NIP/NIM : 08601241088
Alamat : KARANGMALANG YOGYAKARTA
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SMP N 1 BANTUL YOGYAKARTA
Lokasi : SMP N 1 BANTUL Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 20 Januari 2012 s/d 20 April 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 20 Januari 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda & OR Prov. DIY
4. DEKAN FIK UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln.Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070/107

Menunjuk Surat : Dari **Sekretaris Daerah Prop Diy** Nomor :070/472/V/1/2012
Tanggal 20 Januari 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Oganisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantu sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Oganisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :

Nama : **SOPAN FITRIANI**
P.Tinggi/Alamat : **UNY Yk**
NIP/NIM/No. KTP : **08601241088**
Tema/Judul Kegiatan : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SMP N 1 BANTUL YOGYAKARTA**
Lokasi : **SMPN 1 BANTUL**
Waktu : Mulai Tanggal 24 Januari 2012 s/d 24 April 2012
Jumlah Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 24 Januari 2012

A.n. Kepala
Sekretaris,
U.b.
Ka. Subbag Umum



Elis Fitriyani, S.P., MPA.
NIP. 19690129 199503 2 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul
2. Ka. Kantor Kesbangpolinmas Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab Bantul
4. Kep. SMP N 1 Bantul
5. Yang bersangkutan

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p>BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p> <p align="center">Nomor : 111 / MET / SW - 02 / I / 2011</p>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 001649</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 9 Januari 2012</td> </tr> </table>		No. Order	: 001649	Diterima tgl	: 9 Januari 2012
No. Order	: 001649				
Diterima tgl	: 9 Januari 2012				
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Tipe/Model : Type/Model</p>	<p>Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Butterfly Trade Mark/Manufaktur Lain-lain : Other</p>				
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Yanuar Secsian Dwi R Name Alamat : Murangan VIII Triharjo Sleman Address</p>					
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability</p>					
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 10 Januari 2012</p> <p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p> <p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>  </div> <div> <p align="right">Yogyakarta, 12 Januari 2012</p> <p align="right">Kepala</p> <p align="right"></p> <p align="right">Bodanono, SE</p> <p align="right">NIP. 19580144 197903 1 006</p> </div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p> </div> <div> <p>FBM.22-02.T</p> </div> </div>					
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>					

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi (Lanjutan)

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. DATA KALIBRASI Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

KEPADA SEKSI TEKNIK KEMETROLOGIAN
JALAN KEMETROLOGIAN NO. 1
KOTA SURABAYA 60132

N. M. SE. MM
19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

ALAT
Equipment

Nama : Ukuran Panjang
Name

Kapasitas : 50 m
Capacity

Tipe/Model :
Type/Model

No. Order : 001923
Diterima tgl : 8 Desember 2011

Nomor Seri :
Serial number

Merek/Buatan : BISON
Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :
other

PEMILIK
Owner

Nama : Raras Renji Yuliani
Name

Alamat : Barepan Wanurejo Borobudur Magelang
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method

Standard : Komparator 10 m
Standard

Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
Traceability

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification : 8 Desember 2011

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL TERA ULANG
Result of verification : **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011**

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 30 Nopember 2012



Yogyakarta, 9 Desember 2011



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

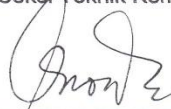
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL

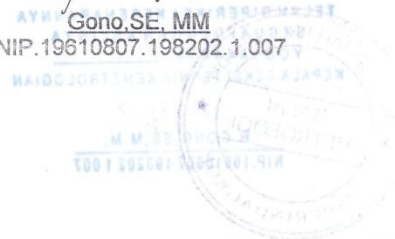
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

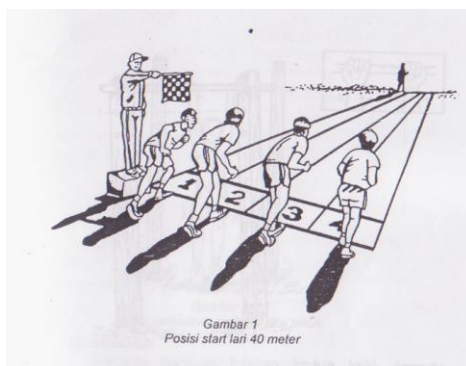


Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun

1. Lari 50 meter
 - a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - b. Alat dan fasilitas
 1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
 2. Bendera start;
 3. Peluit;
 4. Tiang pancang;
 5. Stopwatch;
 6. Serbuk kapur;
 7. Alat tulis
 - c. Petugas tes
 1. Petugas keberangkatan;
 2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2). Gerakan
 - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari (lihat pada gambar 1)
 - b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 50 meter.
 - 3). Lari masih bisa diulang apabila:
 - a). Pelari mencuri start.
 - b). Pelari tidak melewati garis finish
 - c). Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4). Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.
 - e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

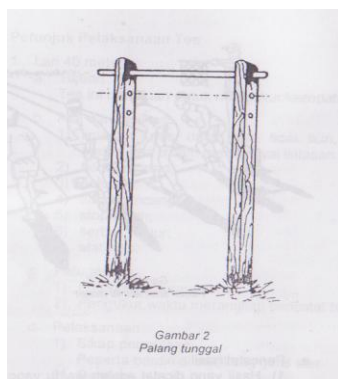
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis.
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



3) Petugas tes

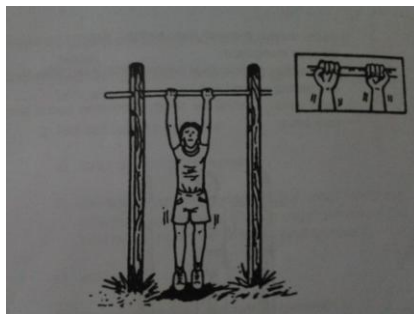
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

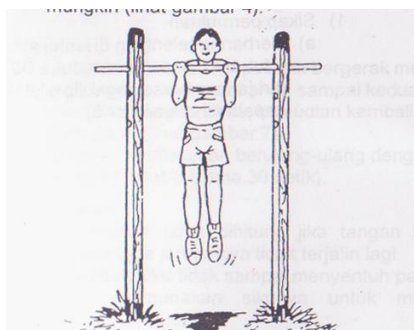
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang. (Lihat gambar 3).



Gambar 3
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



Gambar 4
Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

c) Pencatatan waktu.

- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

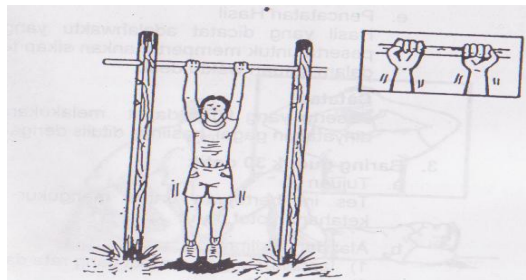
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5

Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6)



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk

5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1). Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2). Stopwatch;
- 3). Alat tulis;
- 4). Alat/tikar/matras

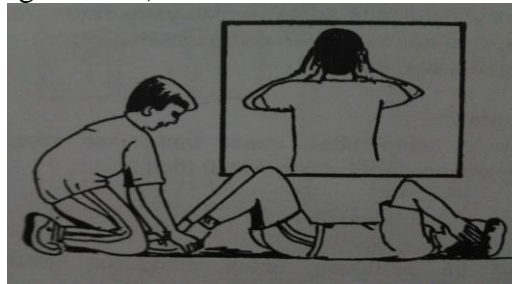
c. Petugas tes

- 1). Pengamat waktu
- 2). Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

- a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7
Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

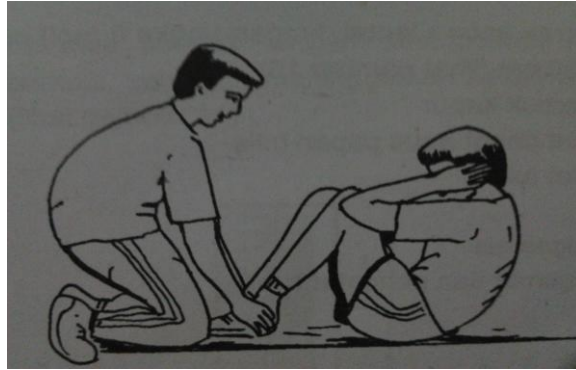
2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap dudu (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan : (1). Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga

- (2). Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3). Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8
Gerakan baring duduk

e. Pencatat hasil.

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

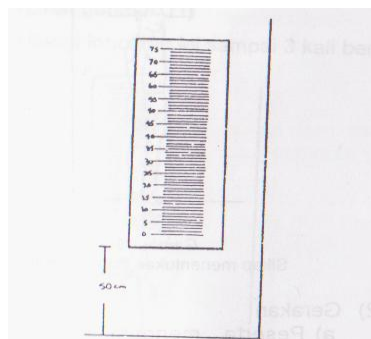
4. Loncat Tegak.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas.

- 1). Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2). Serbuk kapur
- 3). Alat penghapus
- 4). Nomor dada.



Gambar 9
Papan loncat tegak

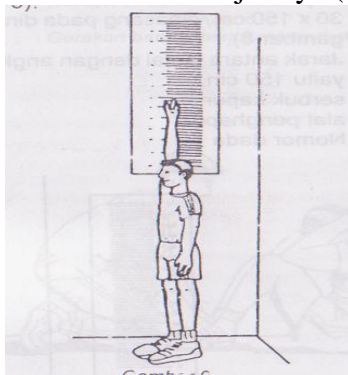
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a). Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
- b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10).

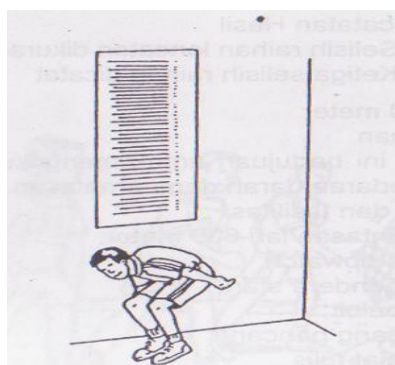


Gambar 10

Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11

Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)

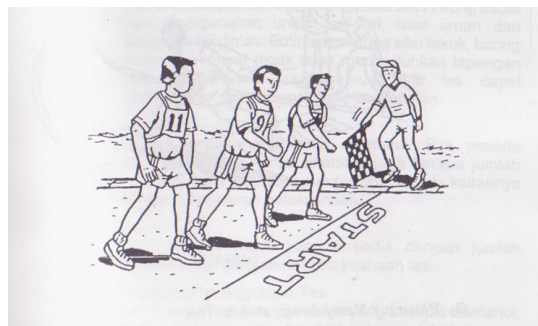


Gambar 12
Gerakan meloncat tegak

- b). Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- d. Pencatatan hasil
 - 1). Setelah raihan lompatan dikurangi raihan tegak
 - 2). Ketiga selisih raihan dicatat.
- 5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1). Lintasan lari 1000 meter.
 - 2). Stopwatch.
 - 3). Bendera start
 - 4). Peluit
 - 5). Tiang pancang
 - 6). Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1. petugas keberangkatan.
 - 2. Pengukur waktu
 - 3. Pencatat hasil
 - 4. Pembantu umum
 - d. Pelaksanaan
 - 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1000/800 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13
Posisi start lari 1000 dan 800 meter

b. Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 dan 800 m.

Catatan :

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri starat.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (lihat gambar 14).



Gambar 14
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 dan 800 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Lampiran 6. Indeks BB/TB anak umur 6-17 tahun

. Indeks Berat Badan Tinggi Badan (BB/TB) anak umur 6-17 tahun

TINGGI BADAN (Cm)	Berat Badan					
	Laki-laki			Perempuan		
	100% Standart	90%	80%	100% Standart	90%	80%
120	20,8	18,7	16,7	21,0	18,7	16,7
121	21,2	19,1	17,0	21,4	19,1	17,0
122	21,6	19,5	17,3	21,8	19,5	17,3
123	22,0	19,9	17,6	22,2	19,9	17,7
124	22,5	20,3	18,0	22,6	20,3	18,0
125	23,0	20,7	18,4	23,1	20,8	18,5
126	23,4	21,2	18,7	23,6	21,3	19,0
127	23,8	21,4	19,0	24,1	21,7	19,3
128	24,2	21,8	19,4	24,5	22,1	19,5
129	24,9	22,4	19,9	25,1	22,6	20,0
130	25,5	23,0	20,5	25,6	23,0	20,5
131	26,0	23,4	20,8	26,2	23,6	21,0
132	26,5	23,9	21,2	26,8	24,1	21,4
133	27,0	24,3	21,6	27,4	24,7	21,9
134	27,5	24,7	22,0	28,0	25,2	22,4
135	28,2	25,4	22,7	28,6	25,7	22,9
136	28,8	25,9	23,9	29,2	26,3	23,4
137	29,5	26,6	23,5	29,9	26,9	23,9
138	30,2	27,2	24,1	30,6	27,5	24,5
139	30,9	27,3	24,7	31,3	28,2	25,1
140	31,5	28,4	25,3	32,0	28,8	25,6
141	32,1	29,0	25,7	32,7	29,5	26,2
142	32,7	29,5	26,1	33,4	30,1	26,7
143	33,3	30,0	26,6	34,2	30,8	27,4
144	34,0	30,2	27,0	35,0	31,5	28,0
145	34,7	31,3	27,8	35,8	32,2	28,7
146	35,4	31,9	28,3	36,6	32,9	29,3

Lampiran 6. (Lanjutan)

147	36,1	32,5	28,8	37,4	33,2	30,0
148	36,7	33,0	29,3	38,2	34,4	30,6
149	37,6	33,8	30,0	39,1	35,2	31,3
150	38,4	34,6	30,7	40,0	36,0	32,0
151	39,1	35,2	31,3	40,9	36,8	32,8
152	39,8	35,8	31,8	41,8	37,6	33,4
153	40,6	36,5	32,5	42,8	38,5	34,2
154	41,4	37,2	33,1	43,8	39,4	35,0
155	42,3	38,0	33,8	44,8	40,3	35,8
156	43,1	38,8	34,5	45,8	41,8	36,6
157	43,8	39,9	35,4	46,9	42,4	37,5
158	45,4	40,8	36,3	48,0	43,2	38,4
159	46,2	41,5	36,9	49,1	44,2	39,3
160	47,0	42,4	37,6	50,0	45,0	40,0
161	47,7	42,8	38,0	-	-	-
162	48,4	43,4	38,5	-	-	-
163	49,2	44,0	39,0	-	-	-
164	50,0	44,6	39,5	-	-	-
165	50,8	45,7	40,6	-	-	-
166	51,5	46,3	41,2	-	-	-

Sumber : Winarno (1990:196)

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> Nama : Umur : Tanggal Tes : </div> <div> (putra/putri*) Nama Sekolah : Tempat Tes : </div> </div>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meterdetik		
2	Gantung siku tekuk detik		
3	Baring DuduK 30/60 Menit kali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : cm Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : cm cm		
5	Lari 600 metermenit....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

- Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

**DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII
SMP N 1 BANTUL YOGYAKARTA**

No.	Tgl. Lahir (TT-BB-YYYY)	JK	Lari 50 meter		Gantung Angkat Tubuh /Siku Tekuk		Baring Duduk 30"/60"		Loncat Tegak		Lari 800 / 1000 meter		Jumlah Nilai	Kategori
		L/P	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	05-08-1998	L	08.66	3	-	1	45	5	42	3	07.18	1	13	Kurang
2	12-04-1998	L	08.40	3	3	2	44	5	47	3	04.44	3	16	Sedang
3	23-04-1999	L	08.81	2	1	1	44	5	38	2	06.19	1	11	Kurang
4	20-11-1998	L	08.72	3	2	2	44	5	42	3	06.08	1	14	Sedang
5	08-04-1999	L	08.57	3	-	1	36	4	42	3	06.40	1	12	Kurang
6	03-07-1998	L	10.44	1	1	1	41	5	28	1	07.35	1	9	Kurang Sekali
7	11-03-1999	L	08.50	3	2	2	38	5	38	2	05.07	2	14	Sedang
8	23-02-1999	L	09.65	2	-	1	30	4	33	2	06.55	1	11	Kurang
9	23-07-1998	L	07.41	4	1	1	42	5	51	3	06.22	1	14	Sedang
10	11-02-1999	L	08.28	3	1	1	40	5	42	3	04.53	2	14	Sedang
11	12-06-1999	L	09.47	2	-	1	42	5	33	2	06.52	1	11	Kurang
12	19-05-1998	L	08.53	3	6	3	38	4	50	3	07.05	1	14	Sedang
13	23-06-1998	L	08.35	3	-	1	28	4	41	2	08.16	1	11	Kurang
14	16-03-1999	L	07.66	4	6	3	35	4	45	3	05.27	2	16	Sedang
15	09-06-1998	L	07.54	4	8	3	38	5	56	4	07.04	1	17	Sedang
16	31-01-1998	L	09.50	2	-	1	26	3	33	2	-	1	9	Kurang Sekali
17	17-12-1998	L	08.59	2	-	1	41	5	38	2	06.34	1	11	Kurang
18	10-08-1998	L	07.96	3	-	1	46	5	42	3	05.46	2	15	Sedang
19	08-11-1998	L	07.78	3	2	2	35	4	43	3	04.43	3	16	Sedang
20	19-07-1999	L	10.63	1	-	1	30	4	27	1	-	1	8	Kurang Sekali
21	19-01-1999	L	08.34	3	4	2	36	4	41	2	06.16	1	12	Kurang
22	22-05-1999	L	07.90	3	6	3	44	5	47	3	06.43	1	15	Sedang
23	25-03-1999	L	10.03	2	-	1	16	2	27	1	06.39	1	7	Kurang Sekali
24	27-02-2000	L	09.28	2	-	1	32	4	41	2	06.43	1	10	Kurang
25	29-01-1999	L	07.66	4	7	3	36	4	52	3	04.42	3	17	Sedang
26	25-05-1999	L	08.00	3	2	2	24	3	46	3	06.20	1	12	Kurang
27	13-02-1999	L	09.09	2	8	3	42	5	39	2	04.49	2	14	Sedang
28	11-02-1999	L	08.07	3	2	2	34	4	42	3	05.04	2	14	Sedang
29	19-06-1999	L	07.63	4	10	3	44	5	51	3	04.31	3	18	Baik
30	25-12-1998	L	08.50	3	6	3	38	5	49	3	06.21	1	15	Sedang
31	14-02-1999	L	10.37	2	-	1	24	3	27	1	06.28	1	8	Kurang Sekali
32	16-05-1999	L	08.88	3	1	1	34	4	43	4	06.50	1	13	Kurang
33	01-02-1999	L	08.69	3	2	2	32	4	41	2	06.30	1	12	Kurang
34	15-08-1998	L	07.25	4	5	2	40	5	50	3	07.10	1	15	Sedang
35	12-02-1999	L	07.62	4	3	2	48	5	49	3	05.39	2	16	Sedang
36	01-03-1999	L	08.69	3	1	1	30	4	32	2	06.14	1	11	Kurang

Lampiran 8. Lanjutan

**DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII
SMP N 1 BANTUL YOGYAKARTA**

No.	Tgl. Lahir (TT-BB-YYYY)	JK	Lari 50 meter		Gantung Angkat Tubuh /Siku Tekuk		Baring Duduk 30"/60"		Loncat Tegak		Lari 800 / 1000 meter		Jumlah Nilai	Kategori
		L/P	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	16-11-1998	P	11.90	2	-	1	18	3	35	3	05.58	2	11	Kurang
2	05-07-1999	P	11.25	2	-	1	16	3	23	2	06.33	2	10	Kurang
3	08-07-1999	P	10.90	2	02.46	1	15	3	30	3	06.48	1	10	Kurang
4	10-04-1998	P	10.97	2	-	1	14	3	32	3	06.54	1	10	Kurang
5	08-11-1998	P	08.25	4	10.68	3	21	4	34	3	04.59	2	16	Sedang
6	08-01-1999	P	09.34	3	06.69	2	14	3	31	3	05.07	2	13	Kurang
7	16-05-1998	P	10.13	2	08.97	2	20	3	35	3	06.01	2	12	Kurang
8	28-01-1999	P	10.78	2	-	1	15	3	28	2	07.27	1	9	Kurang Sekali
9	25-02-1999	P	09.50	3	-	1	18	3	33	3	05.42	2	12	Kurang
10	08-06-1999	P	11.50	2	-	1	12	3	28	2	06.35	2	10	Kurang
11	06-06-1998	P	10.69	2	-	1	15	3	32	3	05.55	2	11	Kurang
12	16-06-1999	P	11.22	2	-	1	15	3	35	3	06.53	1	10	Kurang
13	22-01-1999	P	11.09	2	-	1	14	3	30	3	07.53	1	10	Kurang
14	27-04-1999	P	11.22	2	-	1	14	3	27	2	07.32	1	9	Kurang Sekali
15	04-12-1998	P	09.50	3	-	1	13	3	32	3	06.12	2	12	Kurang
16	11-03-1998	P	09.15	3	-	1	17	3	34	3	07.16	1	11	Kurang
17	06-06-1999	P	08.91	3	-	1	18	3	32	3	04.48	3	13	Kurang
18	16-04-1999	P	10.28	2	-	1	10	3	24	2	07.06	1	9	Kurang Sekali
19	29-12-1998	P	10.72	2	-	1	4	2	36	3	07.31	1	9	Kurang Sekali
20	05-02-1999	P	10.94	2	04.32	2	9	3	22	2	07.24	1	10	Kurang
21	05-04-1999	P	10.03	2	-	1	7	2	24	2	06.41	1	8	Kurang Sekali
22	24-05-1999	P	10.93	2	-	1	15	3	25	2	06.16	2	10	Kurang
23	20-09-1998	P	12.13	1	-	1	17	3	28	2	07.50	1	8	Kurang Sekali
24	30-11-1998	P	10.59	2	-	1	7	2	24	2	05.46	2	9	Kurang Sekali
25	21-02-1999	P	10.63	2	-	1	4	2	33	3	05.39	2	10	Kurang
26	19-03-1999	P	11.09	2	-	1	7	2	28	2	06.20	2	9	Kurang Sekali
27	19-06-1999	P	09.25	3	-	1	15	3	33	3	05.48	2	12	Kurang
28	08-04-1999	P	11.69	2	-	1	16	3	33	3	05.13	2	11	Kurang
29	10-04-1999	P	10.53	2	-	1	12	3	22	2	06.34	2	10	Kurang
30	06-06-1999	P	09.34	3	06.00	2	12	3	34	3	05.09	2	13	Kurang
31	20-06-1998	P	12.94	1	-	1	17	3	29	2	07.11	1	8	Kurang Sekali
32	02-10-1998	P	10.91	2	-	1	20	4	29	2	06.52	1	10	Kurang
33	27-05-1998	P	10.25	2	-	1	13	3	28	2	06.43	1	9	Kurang Sekali
34	16-04-1999	P	11.66	2	-	1	8	2	25	2	06.53	1	8	Kurang Sekali
35	23-06-1998	P	13.90	1	-	1	10	3	34	3	07.21	1	9	Kurang Sekali

DATA HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI SISWA PUTRA
KELAS VII SMP N 1 BANTUL

No.	Tanggal Lahir	JK	Umur	TB	Standar	BB	Status Gizi	Kategori
1	05-08-1998	L	13	168	-	67	-	-
2	12-04-1998	L	14	160	47	39	82,97	Kurang
3	23-04-1999	L	13	156	43,1	39	90,48	Baik
4	20-11-1998	L	13	150	38,4	35	91,14	Baik
5	08-04-1999	L	13	145	34,7	41	118,15	Baik
6	14-11-1999	L	12	141	32,1	30	93,45	Baik
7	03-07-1998	L	14	159	46,2	62	134,19	Baik
8	11-03-1999	L	13	154	41,4	60	144,92	Baik
9	23-02-1999	L	13	154	41,4	62	149,75	Baik
10	23-07-1998	L	14	147	36,1	41	113,57	Baik
11	24-08-1999	L	12	146	35,4	36	101,69	Baik
12	11-02-1999	L	13	146	35,4	29	81,92	Kurang
13	12-06-1999	L	13	144	34	39	114,70	Baik
14	19-05-1998	L	14	156	43,1	43	99,76	Baik
15	23-06-1998	L	14	159	46,2	62	134,19	Baik
16	16-03-1999	L	13	163	49,2	54	109,75	Baik
17	21-08-1999	L	12	154	41,4	55	132,85	Baik
18	09-06-1998	L	14	154	41,4	43	103,86	Baik
19	31-01-1998	L	14	158	48	68	141,66	Baik
20	17-12-1998	L	13	156	43,1	44	102,08	Baik
21	10-08-1998	L	13	169	-	57	-	-
22	08-11-1998	L	13	143	34,2	30	87,71	Kurang
23	27-12-1999	L	12	163	48,4	51	105,37	Baik
24	19-07-1999	L	13	142	32,7	50	152,90	Baik
25	19-01-1999	L	13	157	43,8	45	102,73	Baik
26	22-05-1999	L	13	153	40,6	47	115,76	Baik
27	12-09-1999	L	12	157	43,8	64	146,11	Baik
28	25-03-1999	L	13	143	33,3	42	126,12	Baik
29	27-02-2000	L	12	141	32,1	35	109,03	Baik
30	29-01-1999	L	13	148	36,7	34	92,64	Baik
31	25-05-1999	L	13	159	46,2	49	106,06	Baik
32	18-08-1999	L	12	142	32,7	33	100,91	Baik
33	13-02-1999	L	13	135	28,2	31	109,92	Baik
34	11-02-1999	L	13	152	39,8	37	92,96	Baik
35	19-06-1999	L	13	147	36,1	38	105,26	Baik
36	25-12-1998	L	13	162	48,4	40	82,6	Baik
37	14-02-1999	L	13	147	36,1	50	138,50	Baik
38	16-05-1999	L	13	152	39,8	39	97,98	Baik
39	01-02-1999	L	13	149	37,6	33	87,76	Kurang
40	15-08-1998	L	13	155	42,3	44	104,01	Baik
41	12-02-1999	L	13	142	32,7	36	110,09	Baik
42	01-03-1999	L	13	148	36,7	31	84,46	Kurang

Lampiran 9. Hasil Pengukuran Status Gizi

DATA HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI SISWA PUTRI
KELAS VII SMP N 1 BANTUL

No.	Tanggal Lahir	JK	Umur	TB	Standar	BB	Status Gizi	Kategori
1	16-11-1998	P	13	138	30,6	30	98,03	Baik
2	05-07-1999	P	13	148	38,2	45	117,80	Baik
3	08-07-1999	P	13	146	36,6	30	81,97	Kurang
4	10-04-1998	P	14	160	50	50	100	Baik
5	19-08-1999	P	12	139	31,3	25	79,87	Buruk
6	08-11-1998	P	13	150	40	35	87,5	Kurang
7	08-01-1999	P	13	153	42,8	42	105,14	Baik
8	16-05-1998	P	14	144	35	31	88,57	Kurang
9	28-01-1999	P	13	155	44,8	56	125	Baik
10	25-02-1999	P	13	150	40	45	112,5	Baik
11	08-06-1999	P	13	162	-	63	-	-
12	06-06-1998	P	14	153	42,8	40	93,45	Baik
13	16-06-1999	P	13	150	40	38	95	Baik
14	22-01-1999	P	13	157	46,9	57	108,74	Baik
15	27-04-1999	P	13	150	40	50	125	Baik
16	04-12-1998	P	13	153	40,6	39	96,05	Baik
17	11-03-1998	P	13	150	40	39	97,5	Baik
18	06-06-1999	P	13	158	48	48	100	Baik
19	16-04-1999	P	13	148	38,2	53	138,74	Baik
20	29-12-1998	P	13	154	43,8	39,5	90,18	Baik
21	05-02-1999	P	13	155	44,8	44	98,21	Baik
22	05-04-1999	P	13	156	45,8	42	91,70	Baik
23	14-09-1999	P	12	145	35,8	37	103,35	Baik
24	24-05-1999	P	13	148	38,2	49	128,27	Baik
25	24-08-1999	P	12	151	40,9	44	107,57	Baik
26	20-09-1998	P	13	152	41,8	48	114,83	Baik
27	30-08-1999	P	12	155	44,8	53	118,30	Baik
28	04-08-1999	P	12	156	45,8	48	104,80	Baik
29	30-11-1998	P	13	156	45,8	50	109,17	Baik
30	14-10-1999	P	12	146	36,6	33	90,16	Baik
31	19-08-1999	P	12	144	35	36	102,85	Baik
32	21-02-1999	P	13	147	37,4	40	106,95	Baik
33	19-03-1999	P	13	149	39,1	43	109,97	Baik
34	19-06-1999	P	13	150	40	41	102,5	Baik
35	08-04-1999	P	13	154	43,8	49	111,87	Baik
36	10-04-1999	P	13	155	44,8	70	156,25	Baik
37	04-08-1999	P	12	142	33,4	32	95,80	Baik
38	06-06-1999	P	14	155	44,8	40	89,28	Kurang
39	20-06-1998	P	14	155	44,8	66	147,32	Baik
40	09-08-1999	P	12	146	36,6	60	163,93	Baik
41	02-10-1998	P	13	146	36,6	50	183	Baik
42	27-05-1998	P	14	152	41,8	42	100,47	Baik
43	15-10-1999	P	12	149	39,1	47	120,2	Baik
44	16-04-1999	P	13	153	42,8	45	105,14	Baik
45	23-06-1998	P	14	147	37,4	53	141,7	Baik

Lampiran 10. Dokumentasi



Peserta siap melakukan lari 50 m



Peserta melakukan loncat tegak



Peserta melakukan gantung angkat tubuh



Peserta melakukan lari 1000 m



Peserta melakukan baring duduk

Lampiran 10. Lanjutan



Penimbangan berat badan



Pengukuran tinggi badan